"ਅਨਿਕਜਤਨ ਕਰ ਇਹੁ ਤਨੁ ਰਾਖਹੁ ਰਹੈ ਅਵਸਥਾਪੂਰ।"

ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਲੜੀ ਨੰਬ੍ਰ ੫੨

ਅਰੋਗ੍ਯਤਾ ਰਖ੍ਯਕ

BODY-GUARD OF HEALTH

ਜਿਸ ਵਿੱਚ

ਅਰੋਗ੍ਯਤਾ ਦੀ ਰੱਖ੍ਯਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ, ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਜ, ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਕਸਰਤ, ਤਥਾ ਘਰ, ਸ੍ਰੀਰ, ਭੋਜਨ, ਪੌਣ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਬੁਢੇਪੇ ਦੀ ਰੋਕ ਅਰ ਮ੍ਰਿਯਾਦਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਥਾ ਬੀਮਾਰਦਾਰੀ ਆਦਿ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੀ ਲਾਭਵੰਦੇ ਲੇਖ ਹਨ॥

ਲੇਖਕ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਭਾਈ ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ

ਮਿਉਨਿਸਿਪਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ

ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

ਮਈ ੧੯੧੭

ਵਜ਼ੀਰ ਹਿੰਦ ਪ੍ਰੇਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਭਾਈ ਬਹਾਦਰ ਸਿੰਘ ਮੈਨੇਜਰ ਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਦੇ ਯਤਨ ਨਾਲ ਛਪਯਾ॥

ਪੈਹਲੀ ਵਾਰ ੫੨੫, ਭੇਟਾ ਦਸ ਆਨੇ, ਵਧੀਆ ਕਾਪੀ ਸਵਾ ਰੁਪ੍ਯਾ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ !

ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜੋ ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਹ ਬਲ ਦਾਈ, ਗਊ, ਮਹੀਂ, ਬੱਕਰੀ ਜਾਂ ਗਧੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਦੇ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਲਕ ਦਾ ਸ੍ਰੀਰ ਜਿਸ ਮਾਤਾ ਦੇ ਸ੍ਰੀਰ ਤੋਂ ਬਣਿਆਂ ਹੈ ਉਸੇ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਹੀ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ! ਠੀਕ ਏਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਮਿਲੀ ਮਾਤ੍ਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਿੱਖਯਾ ਪ੍ਰਾਪਤਿ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿਨਾ ਗ੍ਯਾਨ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਓਨਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਆਸਰੇ ਭੀ ਨਹੀਂ ਵਧ ਸਕਦਾ ! ਸੋ ਦੇਸ਼ ਅਰ ਕੌਮ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧ੍ਯਾਨ ਕਰਨਾਂ ਤੇ ਪਰਮ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਸ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਧਿਆਨ ਕਰਾਣਾਂ ਅਤੇ ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਹਰ ਤਰਾਂ ਉੱਦਮ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਦਾ ਹੈ।

ਦਾਸ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ !

੧ੴ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹ ॥

ਬੇਨਤੀ !

ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਅਰੋਗਜਤਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਤੇ ਜੋ ਤਨਦਰੁਸਤੀ ਤੋਂ ਵਾਂਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਜੀਉਣਾ ਹੀ ਨਿਕੰਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਇਹ ਕਿ ਬੀਮਾਰ ਆਦਮੀ ਸੰਸਾਰ ਅਤੇ ਪਰਮਾਰਥ ਦਾ ਕੋਈ ਭੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਤਾਂ ਕੀ ਆਪਣਾ ਆਪ ਭੀ ਸੰਭਾਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮਹਾਤਮਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਧਰਮ, ਅਰਥ, ਕਾਮ, ਮੋਖਜ, (ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੇ) ਚੌਹਾਂ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਅਰੋਗਜਤਾ ਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਰੋਗਜਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਚਾਰੇ ਅਰਥ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਅਰੋਗਜਤਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਭੀ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਪ੍ਰਤੱਖ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਦੇਸੀ ਲੋਕ ਸੌ ਵਿਚੋਂ ੯੯ ਰੋਗੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਥਵਾ ਇਉਂ ਆਖੋ ਕਿ ਦੇਸੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਕੁਝ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਭੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਅਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਸਿਹਤ ਉਸਦੀ ਭੀ ਵਿਗੜੀ

ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਭਾਰਤ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਅਰੋਗਜਤਾ ਬਿਲ ਕੁਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਕੀ ਇਸਤ੍ਰੀ, ਕੀ ਪੁਰਖ, ਕੀ ਬਾਲਕ, ਕੀ ਬ੍ਰਿੱਧ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ; ਕਿਸੇ ਦੀ ਅਰੋਗਜਤਾ ਉੱਤੇ ਧਜਾਨ ਦਿਓ ਤਾਂ ਇਹੋ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਮਰ ਵਿਚ ਪੀੜ ਹੈ। ਕੋਈ ਕਬਜ਼ੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕੈਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਬਹੁਤੇ ਦਸਤ ਆਉਣ ਦੀ, ਕੋਈ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸੱਤਾ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਤੇ ਕੋਈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਭੀ ਨਿਕਾਰਾ ਹੋ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਬੇਹੱਦ ਮੋਟਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਬਿੱਲ ਕੁੱਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਪਿੰਜਰਾ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਪ੍ਰਗਟ, ਥੋੜੇ ਬਹੁਤ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀੜਤ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ।

ਹੁਣ ਸੋਚਣਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ? ਇਕ ਦਮ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਅਰੋ-ਗਜਤਾ ਕਿਉਂ ਵਿਗੜ ਗਈ। ਭਾਰਤਵਾਸੀ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦਮ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਰੋਗੀ, ਡਰਪੋਕ, ਦੁਬਲੇ ਪਤਲੇ ਅਤੇ ਮੂਰਖ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤਵਾਸੀ ਸਦਾ ਤੋਂ ਅਜੇਹੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਜਹੇ ਕਿ ਹੁਣ ਹਨ। ਇਤਿਹਾਸ ਪੜ੍ਹਨ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਕਥਨੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਹੁਣ ਦੇ ਭਾਰਤ ਵਾਸੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਹਲੇ ਲੋਕ ਅਜੇਹੇ ਰਿਸ਼ਟ

ਪੁਸ਼ਟ, ਬਲਿਸ਼੍ਰ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁਣ ਸੌਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਰਬੀਰਤਾ ਅਤੇ ਪਰਾਕ੍ਰਮ ਦੇ ਕੰਮ ਸੁਣਕੇ ਅੱਜ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਅਚਰਜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਮਨ ਤਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸੱਚੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਿਸਚਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਭੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਰੇ ਕਿਉਂ? ਅਸੀਂ ਲੋਕ ਆਪ ਇੰਨੇ ਨਿਰਬਲ, ਨਿਸਤੇਜ ਅਤੇ ਨਿਰਸਾਹਸ ਹੋਗਏ ਹਾਂ ਕਿ ਅਪਣੀ ਅੱਖੀਂ ਦੇਖੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਪਿਛਲੇ ਇਤਿਹਾਸਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਲੇ ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ ਪੁਰਖ ਬਹੁਤ ਨਿਰੋਗ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਕਾਰਣ ਇਸਦਾ ਇਹੋ ਸੀ ਕਿ ਓਹ ਲੋਕ ਅਰੋਗਜਤਾ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦੇਂਦੇ ਤੇ ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਭੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਹਲੇ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਵੈਦਯਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ (ਹਿਕਮਤ) ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਸੈ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਭੀ ਆਦਮੀ ਅਜੇਹਾ ਨਹੀਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਜੋ ਵੈਦਯਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅਪਣੀ ਅਰੋਗਜਤਾ ਦਾ ਪੂਰਾ੨ ਖਿਆਲ ਰਖਦਾ ਹੋਵੇ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰਹੇ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਵੈਦ ਹਕੀਮ ਭੀ ਨਿਰੇ ਅਸਿਖਯਤ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਧਨੰਤਰ ਵੈਦ ਅਤੇ ਲੁਕਮਾਨ ਹਕੀਮ ਬਣ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੋਂ ਵਰਤਣ ਦੇ ਫੂਰੀਬ ਅਜੇਹੇ ਕਰਿੰਦੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਤਨਖ਼ਾਹ ਬਟੋਰੀ ਤੇ ਖੁੰਬ ਵਾਕੁਰ ਛੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਛਪਵਾਕੇ ਧਨੰਤ੍ਰ ਵੈਦ ਬਣਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਭੋਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਤੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜਦ ਤਕ ਭਾਰਤ ਵਾਸੀ ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੀ ਸਿੱਖਯਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਣੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਤਦ ਤਕ ਉਹ ਕਦੇ ਭੀ ਅਰੋਗ, ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ, ਬਲਵਾਨ ਅਤੇ ਵਡੀ ਉਮਰਾ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸੱਕਣਗੇ। ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਜਾਣਨਾ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਗਯਾਨ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਦ ਤਕ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਅਰੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹ ਸਕਦਾ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇਹੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਬਾਲਕਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੱਕਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸਾਡੇ ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਦੇਸ, ਕਾਲ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵ ਅਨੁਸਾਰ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਤਥਾ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੁੱਕਕੇ ਭੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ। ਦੇਖਣ ਭੀ ਕਿਥੋਂ ? ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਆਉਂਦੀ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ

ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।ਕਿਉਂਕਿ ਆਯੁਰਵੇਦ(ਵੈਦਕ)ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੁਸ-ਤਕ ਅਕਸਰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ (ਪੰਜਾਬੀ) ਦੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦਾ ਜੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜਵੰਦੇ ਪੁਸਤਕ ਇਕ ਦਮ ਅਪਨੀ ਮਾਤ੍ਰੀ ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ(ਪੰਜਾਬੀ) ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਵਨ,ਪਰ ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠਕਾਂ ਤੇ ਸਹਾਇਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਕੱਦਰੀ, ਅਤੇ ਅਨਗਹਿਲੀ ਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਦੇਖਕੇ ਹੌਸਲਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਲਾਭਵੰਦ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਮਾਤ੍ਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਪੰਜਾਬੀ ਹੀ ਹੈ।ਜਦ ਤਕ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮ ੨ ਪੁਸਤਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਤਦ ਤਕ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਭੀ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਜਦ ਤਕ ਹਰੇਕ ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ੨ ਪੁਸ-ਤਕ ਨਹੀਂ ਲਿਖੇ ਜਾਣਗੇ, ਤਦ ਤਕ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿੱਤਜ ਭਰਪੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਰ ਜਦ ਤਕ ਦੇਸ਼ ਤੇ ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹਿਤਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸੇਵਕਾਂ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਨ ਦਾ ਯੋਗ ਉੱਦਮ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪੱਖ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਦ ਤਕ ਅਜੇਹੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਵੱਡਾ ਚਾਉ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਭੀ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰਾ ਉੱਦਮ ਕਰਨ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਜੇਹੀ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਅਭਾਵ ਦੇਖਕੇ ਹੀ ਇਹ "ਅਰੋਗਜਤਾ ਰੱਖਜਕ" ਨਾਮੇ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰਲ ਸ੍ਵਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਰੋਗਜਤਾ ਦੀ ਰੱਖਜਾ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ

ਗਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ੨ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ੨ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਅਰੋਗ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ੨ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪੰਜਾਬੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਇਕ ੨ ਕਾਪੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਸਕੀਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਰੋਗਜਤਾ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝ ਸੱਕਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਰਕੇ ਪੂਰੇ ਰਿਸ਼ਟ, ਪੁਸ਼ਟ ਤੇ ਭਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਬਣ ਸੱਕਣ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਸਿੱਧੀ ਜੇਹੀ ਰੱਖੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੀ ਇਸਤ੍ਰੀ, ਕੀ ਪੁਰਖ, ਕੀ ਬਾਲਕ ਅਤੇ ਕੀ ਬ੍ਰਿਧ ਸਾਰੇ ਥੋਹੜੇ ਪੜ੍ਹੇ ਭੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਸ਼ਾ ਹੈ ਪੰਜਾਬੀ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੋਰਨਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਾਂਗ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਭੀ ਕਦਰ ਕਰਕੇ ਦਾਸ ਦੀ ਮੇਹਨਤ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕਰਨ ਗੇ॥

ਦਾਸ—

ਅਪਰੈਲ ੧੯੧੭

ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ, ਮਯੂਨਸਪਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ
ਮਾਲਕ ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਏਜੰਸੀ
ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

੧ ੴ ਸਤਿਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਅਰੋਗਯਤਾ ਰਖਯਕ !

ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਆਪਣੇਂ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਰਿਆਯਾ ਦੀ ਸਦਾ ਰੱਖਯਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੱਖਯਾ ਕਰਨਾਂ ਉਸਦਾ ਧਰਮ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਨੱਗਰ ਦਾ ਰਖਯਕ ਆਪਣੇ ਨੱਗਰ ਦੀ ਰਖਯਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਥਾ ਰਥਵਾਨ ਆਪਣੇ ਰਥ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਖਯਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭੀ ਆਪਣੀ ਦੇਹ (ਸਰੀਰ) ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਦੇ ਸਭ ਕਾਰਯਾਂ ਵਿਚ ਸਦਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਓਹ ਪੁਰਸ਼ ਜੋ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਣ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਧਰਮ ਪੂਰਬਕ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਦੇ ਸੁਖ ਅਤੇ ਜੱਸ ਦਾ ਭਾਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਕਰਨ ਤੇ ਦੁਖ ਅਤੇ ਅਪਜੱਸ ! (ਚ: ਸੂ: ਸ: ਅ: ੫) ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਸ੍ਵਾਸਥ ਰੱਖਯਾ 'ਤਨਦਰੁਸਤੀ ਰੱਖਣ' ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਉਲਟ ਚਲਦੇ ਹਨ ਅਰਥਾਤ ਆਹਾਰ, ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਉਲਟਾ ਪਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋਕੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਤਨਦਰੁਸਤ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਵਾਸਥ ਰੱਖਯਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪਾਲਨ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ। (ਚ: ਸੂ: ਸ: ਅ: ੭) ਸ੍ਵਾਸਥ (ਤਨਦਰੁਸਤੀ) ਦਾ ਬਣਾਈ

ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਾਰਯ ਹੈ। ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵਨ ਪਰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਵਾਰਾ ਉਸਦਾ ਨਿਵਾਰਨ ਕਰਨਾ ਜੇਹਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇਹਾ ਹੀ ਰੋਗ ਉਤ-ਪੰਨ ਹੋਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਤੇ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੀ ਨਾਂ ਹੋਵਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨਾ ਉਸ ਤੋਂ ਭੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿਸੇ ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਉਪਾਵ ਕਰਕੇ ਉਸਦਾ ਠੀਕ ਕਰਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਪਹਲੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨਾ ਏਸ ਤੋਂ ਭੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ "ਧਰਮ, ਅਰਥ, ਕਾਮ, ਮੋਖਸ਼, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਹੁਆਂ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਮੁੱਖ ਹੈ।" ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨਾਂ ਧਰਮ ਕਮਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾਂ ਧਨ, ਨਾਂ ਅਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਂ ਸਿੱਧ ਕਰਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਕੁਛ ਜਤਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੰਚਕ ਮਾਤ੍ਰ ਭੀ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅਰੋਗ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਹਰਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਕਿੰਨਾਂ ਹੀ ਧਰਮਾਤਮਾਂ ਹੋਵੇ, ਕਿੰਨਾਂ ਹੀ ਧਨਵਾਨ ਅਤੇ ਵਿਦਵਾਨ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜਦ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਗੜ ਬੜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜੇਹਾ ਭੀ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਤਨਾ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਗੁੱਝਾ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜੇਹਾ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਕੋਈ ਦੁਖ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਅੱਜ ਕੱਲ ਤਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਇੰਨੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਦਾ ਕੁਝ ਟਿਕਾਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਰੋਗ ਨਿਕਲਦੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਰੋਗੀ ਮਨੁੱਖ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਨਾ ਆਪਣਾ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ। ਉਸਦਾ ਜੀਵਨ ਬਿਰਥਾ ਹੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਉਸਤੋਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਜਨਮ ਬਿਰਥਾ ਹੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਉਸਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਭਾਰ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ 'ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਦੀ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਅਪਣੇ ਕਰਤਵ੍ਯ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰੋਗਤਾ (ਸਿਹਤ) ਦੇ ਸੁਧਾਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਇਮ ਰਖਣੀ ਲੋੜੀਏ। ਅਖਾਣ ਹੈ ਕਿ 'ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਜ਼ਾਰ ਨਿਆਮਤ' ਨਾਲੋਂ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀ ਏਹ ਦਸਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਰੱਖਯਾ

ਕਿਸਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਸੀ ਅਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸਤਰਾਂ ਅਰੋਗ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਅਤੇ ਇਹ ਭੀ ਅਸੀਂ ਦੱਸਾਂ ਗੇ ਕਿ ਉਸਦੀ ਰੱਖਯਾ ਦੇ ਉਪਾ ਕਿਥੋਂ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਸਾਡੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਦੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ? ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਭੀ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕਰਾਂਗੇ।

ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕਛ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਸਦਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਦੇਖੋ! ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਵਿਦਵਾਨਾਂ (ਰਿਖੀਆਂ ਮੁਨੀਆਂ) ਨੇ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪ ਬਹੁਤ ਮੇਹਨਤ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਰਚੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੈਦਯਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਭੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਉਤਮ ਉਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹਨ, ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸੱਕਦੇ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਰਾਦਰੀ ਤੇ ਨਿੰਦਯਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਅਸਚਰਜ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ! "ਆਪ ਨ ਦੇਹਿ ਚੁਰੂ ਭਰ ਪਾਨੀ। ਤਿਹ ਨਿੰਦਹਿ ਜਿਹ ਗੰਗਾ ਆਨੀ" ਸਾਡੀ ਤਾਂ ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਅਸੀ ਆਪ ਜਗਤ ਦੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ ਉਜੇਹੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਰਿਹਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਭੀ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ, ਸਗੋਂ ਨਿੰਦਯਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸੋ ਜਦ ਤਕ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਲ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਪਣੇ ਦੇਸ ਦੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜੋ "ਚੰਗਿਆਈ ਹੈ ਓਹ ਧਾਰਨ ਕਰੀਏ" ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਦਤਕ ਅਸੀ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਅਧੋਗਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵਾਂਗੇ।

ਸਾਡੇ ਵੱਡ ਵਡੇਰੇ ਵਿਦਯਵਾਨ ਮਹਾਤਮਾਂ ਨੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਉਪਕਾਰ ਲਈ "ਆਯੁਰਵੇਦ" ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ-ਆਯੂ (ਉਮਰ) ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਥਵਾ ਆਯੂ ਦਾ ਲਾਭ, ਤਥਾ ਜਿਸਦੇ ਆਸਰੇ ਆਯੂ ਦੀ ਠੀਕ ਰੱਖਯਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਅਰੋਗ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਪਰ ਕਿਸਤਰਾਂ ਉਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਜੇਹੇ ਸੁਖੱਲੇ ਅਤੇ ਸਰਲ ਉਪਾ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਅਜੇਹੇ ਗੁਣ ਔਗਣ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਰਹਨ ਸਹਨ ਦਾ ਅਜੇਹਾ ਅੱਛਾ ਢੰਗ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਨ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਕਦੇ ਬੀਮਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕੇਵਲ ਏਨਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੇ ਅਜੇਹੇ ਸੌਖੇ ਉਪਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ, ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚੇਗਾ।

ਅਜੇਹੇ ਜੀਵਨ ਮੂਲ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਆਯੁਰ ਵੇਦ ਦੇ ਬਨਾਉਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਵਾਨ ਮਹਾਤਮਾਂ (ਰਿਖੀਆਂ) ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਸਾਰ ਕਰਜਾਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਣੀ ਭਾਰਤਵਰਸ਼ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਤਪੰਨ ਹੋਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਜੇਹਾ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਰਚਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇਸ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਵਧਾਈ।

ਪੁਰਾਣੇ ਇਤਹਾਸ ਦੀ ਖੋਜਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦ੍ਵਾਨਾਂ ਨੇ ਨਿਰਣੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਰਸ਼ ਦਾ

"ਆਯੁਰਵੇਦ" ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਦੇਸ ਦੇ ਆਯੁਰ ਵੇਦ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦੇਸ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਇਹ ਵਿੱਦਯਾ ਸਿੱਖੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਵਰਨਣ ਅਸੀਂ "ਗੌਰਵਤਾ ਆਯੁਰ ਵੇਦ" ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਿਖੀਆਂ ਨੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਉਪਕਾਰ ਲਈ ਆਯੁਰ ਵੇਦ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਰਚਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੇ ਬਦਲੇ ਸਾਡਾ ਕਰਤੱਵਯ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਯੁਰ ਵੇਦ ਦੀ ਮਹਿਮਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਦੇਵੀਏ। ਕੇਡੇ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦੇਸੀ ਲੋਕ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿੱਦਯਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਤੋਂ ਮਨਮੰਨਿਆਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਅਤੇ ਅਸੀ ਅੱਖੀਂ ਖੋਲ੍ਹਕੇ ਦੇਖਦੇ ਰਹੀਏ। ਅੱਜ ਵਿਦੇਸੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਆਯੁਰ ਵੇਦ ਦੇ ਗਜਾਤਾ ਬਣ ਜਾਣ ਅਤੇ ਅਸੀਂ-ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਘਮੰਡ ਹੈ ਕਿ ਆਯੁਰ ਵੇਦ ਸਾਡੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ-ਕੋਰੇ ਰਹਿ ਜਾਈਏ। ਕੀ ਇਹ ਘਟ ਸ਼ੋਕ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ?

ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੀ ਮਹਿਮਾਂ ਧਰਮ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਤੱਕ ਵਿੱਚ ਭੀ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ ਉਸਦੇ ਜਾਨਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੀਏ। ਜਿਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਰਕੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਮਹਾਤਮਾਂ, ਸੂਰਬੀਰ ਅਤੇ ਯੋਧਾ ਪੁਰਖ ਆਪਣੇ ਅਚਰਜ ਕੌਤਕ ਵਿਖਾ ਗਏ ਹਨ, ਉਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ! ਜਦ ਤਕ ਅਸੀਂ ਅਪਣੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨੀ ਆਪ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਾਂਗੇ, ਜਦ ਤਕ ਅਸੀ ਅਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ

ਦੀਆਂ ਮੱਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਾਂਗੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਸਾਡੀ ਭੀ ਕੋਈ ਇੱਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਓਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਨੀਵੇਂ ਹੀ ਸਮਝੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਦਮ ਵਾਲਿਆਂ ਅੱਗੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਘਾਟਾ ਨਹੀਂ। ਅਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਵਧਾਣੀ ਜਾਂ ਘਟਾਣੀ ਸਾਡੇ ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਰਾਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਪਰਮ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਸਰਕਾਰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਬਰਕਤ ਹਰ ਇਕ ਪਰਾਣੀ ਮਾਤ੍ਰ ਸੁਤੰਤ੍ਰਤਾ ਨਾਲ ਸੁਖ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਮਨ ਦੀ ਹੱਦ ਅੰਦਰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਾਸਤੇ ਉੱਦਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਿੱਦਯਾ ਪ੍ਰਾਪਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਯੋਗ ਉੱਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਇਆ ਵਾਨ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਭੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸਿਆਣੇ ਭਾਰਤਵਾਸੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਯਥਾਵਿਤ ਆਯੁਰਵੇਦ ਪੜ੍ਹੇ, ਉਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣੌਣੀਆਂ ਸਿੱਖੇ ਅਤੇ ਅਰੋ-ਗਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੇ।

ਆਯੁਰਵੇਦ ਸਭਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਵਿੱਦਯਾ ਹੈ, ਇਸਤੋਂ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕੀ ਪੁਰਖ, ਕੀ ਬਾਲਕ ਕੀ ਬ੍ਰਿੱਧ, ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਗਯਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾ ਜਾਨਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅੱਜ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਖਾਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਕਿ ਸਾਡੀ

ਤਬੀਅਤ ਜਾਂ ਸੁਭਾਵ ਕੇਹਾ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ? ਜਦ ਤਕ ਮਨੁੱਖ ਵੈਦਕ ਵਿੱਦਯਾ ਦੇ ਤਤ੍ਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਕੀਲ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਬੈਰਿਸਟਰ, ਭਾਵੇਂ ਪੰਡਿਤ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਗਯਾਨੀ, ਭਾਵੇਂ ਰਾਜਾ ਹੋਵੇ ਅਥਵਾ ਮਹਾਰਾਜਾ, ਭਾਵੇਂ ਅਮੀਰ ਹੋਵੇ ਚਾਹੇ ਕੰਗਾਲ, ਕੁਝ ਭੀ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਤਕ ਓਹ ਕਦੇ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦਾ ਜਾਣਨਾ ਸਭਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਰਮ ਲਾਭਵੰਦ ਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ।

ਜਦ ਤਕ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਵਿੱਦਯਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚਾਰ ਰਿਹਾ ਤਦ ਤਕ ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦਾ ਭੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚਾਰ ਰਿਹਾ। ਪਹਿਲੇ ਲੋਕ ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸੁਣਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੇ ਸਨ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹ ਮਹਾਂਬਲੀ, ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਜਦ ਤੋਂ ਵਿੱਦਯਾ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਘੱਟ ਹੋਯਾ ਤਦ ਤੋਂ ਭਾਰਤਵਰਸ਼ੀ ਅਜੇਹੀ ਉਪਯੋਗੀ ਵਿਦਯਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਭੀ ਕੋਰੇ ਹੋ ਗਏ। ਜਦ ਤੋਂ ਵੈਦਕ ਵਿੱਦਯਾ ਤੋਂ ਲੋਕ ਅਨਜਾਣ ਹੋਏ ਤਦ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ (ਅਰੋਗਤਾ) ਭੀ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਲਗੀ। ਤਦ ਤੋਂ ਹੀ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਰੋਗ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਨੀਮ ਹਕੀਮ, ਅਨਪੜ੍ਹ ਵੈਦ ਤੇ ਖਾਹਮਖਾਹ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਭੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇ। ਤਦ ਤੋਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦੇ ਮਹਾਤਮ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਲੋਕ ਪਤਲੇ, ਦੁਬਲੇ, ਰੋਗੀ, ਨਿਰਬਲ, ਨਿਰਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਡਰਪੋਕ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇ।

ਤਦ ਤੋਂ ਹੀ ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੇ ਉਲਟ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚੀਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੱਤਜਾਨਾਸ ਕਰਨ ਲੱਗੇ। ਕਿਥੋਂ ਤਕ ਦਸੀਏ, ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਦੁਖ ਭੋਗਿਆ ਹੈ, ਅਜੇ ਭੋਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗੇ ਨੂੰ ਭੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦ ਤਕ ਭੋਗੇਗਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ! ਜਦ ਤਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਵੈਦਜਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦਾ ਫੇਰ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਬੱਚੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰੋਗਤਾ ਰੱਖਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾ ਦੇਵਾਂਗੇ, ਹਰ ਘਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਏਹਨਾਂ ਅਸੂਲਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਨਹੀਂ ਬਨਾ ਦੇਵਾਂਗੇ, ਤਦ ਤਕ ਭਾਰਤਵਾਸੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀ, ਦੁਬਲੇ, ਪਤਲੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਡਰਪੋਕ ਹੀ ਬਣੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਵਿਚ ਲਾਇਕ, ਵਿਦਵਾਨ, ਗੁਣੀ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਪੁਰਖ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਰਤਵਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਨ, ਮਨ, ਧਨ ਨਾਲ ਅਰੋਗਜਤਾ ਰੱਖਕੇ ਵੈਦਜਕ ਵਿੱਦਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰੋ।

ਪਰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਵੈਦਜਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੇ ਅਸਲੀ ਗ੍ਰੰਥ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਹਨ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਪੜ੍ਹੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਜਿੰਨੀ ਭੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਤੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸਾਂ ਦੇ ਢੰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਲ, ਵਾਯੂ, ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਉਤਨੇਂ ਸੁਖਦਾਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ

ਓਹਨਾਂ ਵੱਡੇ ੨ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੁਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੀਏ। ਇਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਕੇ ਹੀ ਇਹ 'ਅਰੋਗਜਤਾ ਰੱਖਜਕ' ਪੁਸਤਕ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਤੋਂ ਆਮ ਲੋਕ ਅਰੋਗਜਤਾ ਦੀ ਰੱਖਜਾ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਤੇ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਜ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਣਕੇ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸੱਕਣ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਰੱਖਜਾ ਦੇ ਸੁਖੱਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਕੁਛ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਉਂਞ ਤਾਂ ਅਰੋਗਜਤਾ ਦੀ ਰੱਖਜਾ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਉਪਾ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਹਨ:-

੧-ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ੨-ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਯ ੩-ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ੪-ਕਸਰਤ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਅਪਣੀ ਅਰੋਗਤਾ ਕਾਇਮ ਰਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਜੀਵਨ ਰੱਖਜਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਅਥਵਾ ਇਉਂ ਕਹੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਪੂਰਾ ੨ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਜਾ ਵਾਸਤੇ, ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਪੂਰਨ ਆਯੂ, ਬਲਵਾਨ ਅਤੇ ਵਿਦਵਾਨ ਹੋਣ ਲਈ ਹਰਿਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੇ। ਜਦ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਦ ਤਕ ਕੋਈ ਭੀ ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੇਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ, ਗੁਣ ਅਤੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਇੱਥੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

੧-ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ!

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਲੀ ਗੱਲ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਇਹ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ? ਜੇਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿੰਨੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਭੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਕਿਸਤਰਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਦੀ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ੁੱਧੀ ਜਾਂ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਹੈ, ਨਿਰੀ ਛੂਹ ੨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਓਹ ਸਦਾ ਰੋਗੀ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਪਵਿੱਤ੍ਰ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਲਾਂ ਪੌਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਯੂ (ਪੌਣ) ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤਾਂਤੇ ਹੁਣ ਵਿਚਾਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਸਾਡੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਕੀ ਸਾਧਨ ਹਨ? ਸਾਡੀ ਸਾਧਾਰਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਦੇ ਛੇ ਸਾਧਨ ਹਨ:-

੧-ਘਰ, ੨-ਸਰੀਰ, ੩-ਖੁਰਾਕ, ੪-ਕੱਪੜਾ, ੫-ਪਾਣੀ, ੬-ਪੌਣ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਸਾਡੀ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਦਾ ਆਸਰਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਪਵਿਤ੍ਰ ਜਾਂ ਸੁੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਹੋਰ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ । ਕੀ ਦੇਸੀ ਅਤੇ ਕੀ ਪਰਦੇਸੀ, ਸਾਰੇ ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੇਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤਦ ਤਕ ਮਨੁੱਖ ਕਦੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਜਦ ਤਕ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਤਕ ਮਨੁੱਖ ਅਰੋਗ, ਪੂਰਨ ਆਯੂ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸਿਆਣੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਿਨ ਰਾਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਠਦਾ ਬੈਠਦਾ ਅਤੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ, ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸ਼ੁੱਧ ਹਨ।

ਜਦ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੌਣ ਛੇਤੀ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੌਣ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਭੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਜਲ ਵਾਯੂ ਖਰਾਬ ਹੋਯਾ ਉਥੇ ਝਟ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੰਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਜੇਹੀਆਂ ੨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ॥

੧–ਘਰ ਅਜੇਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਪੌਣ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਪੌਣ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਉਹ ਘਰ ਵੱਡਾ ਭਯਾਨਕ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਘਰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਲ੍ਹਾਬਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਲ੍ਹਾਬਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਤੇ ਸਿਲ੍ਹਾਬਾ ਧੁੱਪ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅੱਗ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਗ ਬਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮੇਹਨਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਰਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕੌਡੀ ਭੀ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਮਕਾਨ ਅਜੇਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਖੁਲ੍ਹੀ ਆ ਸਕੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਧੁੱਪ ਲਗਣ ਨਾਲ ਸਿਲ੍ਹਾਬੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਕੀੜੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ॥

੨–ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਛੋਟੇ ਕੋਠੀਆਂ ਕੋਠੇ

ਅਜੇਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਨਣ ਅਤੇ ਵਾਯੂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਆ ਜਾ ਸਕੇ।

੩-ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਧਰੇ ਜਾਲਾ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਥੁੱਕਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

੪-ਘਰ ਦੀ ਲਿਪਾਈ ਪੁਚਾਈ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਝਾੜੂ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੱਕਾ ਫਰਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੌਥੇ ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਖਾਲੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੋਹੇ ਦਾ ਲੇਪਣ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੫-ਘਰ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੱਛੇ ਲੰਬੇ ਚੌੜੇ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਗਾਠਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਲੰਬੇ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਆਦਮੀ ਭੀ ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਤਾ ਭੀ ਉਹ ਇੱਕ ਫੁੱਟ ਉੱਚੀ ਰਹੇ। ਉਹ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦਸ ਵਰ੍ਹੇ ਦਾ ਬਾਲਕ ਭੀ ਝੁਕਕੇ ਲੰਘੇ। ਛੋਟੇ ਬੂਹਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਬੁਰਾਈ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਾਨਣਾ ਭੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਅਤੇ ਦਿਨੇ ਹੀ ਦੀਵਾ ਬਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਕਾਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰਹਿਣ ਜੋਗ ਨਹੀਂ। ਅਜੇਹੇ ਮਕਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਦੀ ਪੌਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ

ਚੰਗੇ ਲੰਬੇ ਚੌੜੇ ਰਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

੬–ਘਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਬਾਹਰ ਭੀ ਖੂਬ ਸਫਾਈ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਘਰ ਦੇ ਬੂਹੇ ਉੱਤੇ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਘਰ ਦੀ ਪੌਣ ਭੀ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਦੂਰ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੭–ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟੱਟੀ ਬਨਾਉਣੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ, ਪਖਾਨਾ ਪਾਸ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਦਬੂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨੇੜੇ ਹੀ ਪਖਾਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੀ ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੱਖਣੀ ਪੌਣ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਪੂਰਬੀ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਪੌਣ ਹੀ ਬਹੁਤ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਮਸਾਣ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਦੱਖਣ ਵਲ ਕ਼ਾਇਮ ਕਰਨਾ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਜਦ ਟੱਟੀ ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਤਾਂ ਘਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰਬ ਜਾਂ ਪੱਛਮ ਜਾਂ ਉੱਤ੍ਰ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਘਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ੇਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੋ ਦੱਖਣ ਵਲ ਘਰ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

੮–ਟੱਟੀ ਫਿਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਬਦਬੂ ਨਹੀਂ ਖਿਲਰਦੀ, ਬਲਕਿ ਦਬ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੰਧ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਇਸਲਈ ਉਹ ਹਰੇਕ ਗੰਧ(ਬੂ) ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਣ

ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਬਦਬੂ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਸੁੱਕੀ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਉਹ ਬਦ ਦਬੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਮਿੱਟੀ ਉਸ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਸਿਆਹੀ ਚੂਸ ਕਾਗਜ਼ ਗਿੱਲੀ ਸਿਆਹੀ ਨੂੰ ਚੂਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਮਿੱਟੀ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਚੂਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਭੀ ਜਿੰਨੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਸਾਫ ਰਹ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਜਿਸਤਰਾਂ ਬਣੇ ਉਸ ਤਰਾਂ ਘਰ ਨੂੰ ਖੂਬ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਏਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਮੀਰ ਹੀ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਗਰੀਬ ਲੋਕ ਉੱਦਮ ਕਰਕੇ ਆਲਸੀ ਅਮੀਰ ਦੇ ਮਹਲ ਤੋਂ ਭੀ ਆਪਣੀ ਝੌਂਪੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਬਾਦ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦਾ ਨੰਬਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਪਾਣੀ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੈਲ ਧੋਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਰੋਜ਼ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਉਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ,ਰੋਜ਼ ਨ੍ਹਾਉਂਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੇਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਛੇਕ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰੋਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਪਸੀਨਾ (ਮੁੜ੍ਹਕਾ) ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਨ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅੱਗੋਂ ਮੈਲ ਦੂਰ ਹੋਕੇ ਰਾਹ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਣ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੁੜ੍ਹਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੇਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਲ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਕਈ ਦਿਨ ਤਕ ਅਸ਼ਨਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਮੈਲ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੌਣ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਪੌਣ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਪੌਣ ਅੰਦਰ ਰੁਕ ਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਰੁਕਣ ਨਾਲ ਤਾਪ ਜੇਹਾ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਜੇਹੀ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਇਸ਼ਨਾਨ ਰੋਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰੋਮਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਖੁਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਪੌਣ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਮੁੜ੍ਹਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹੇ।

ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਤੇ ਅਗਨੀ ਦੀਪਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਪੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਕਾਂਤਿ ਵਧਦੀ ਹੈ।ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਖੁਜਲੀ,ਮੈਲ,ਪਰਿਸ੍ਰਮ, ਪਸੀਨਾ, ਤੰਦਰਾ, ਪਿਆਸ, ਦਾਹ ਆਦਿਕ ਦੋਸ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ

ਵਿੱਚ ਸਰਦ ਜਲ ਨਾਲ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਸ਼ਨਾਨ ਦੇ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਸੁਸਤ, ਆਲਸੀ, ਕਮਜ਼ੋਰ,ਹਾਜ਼ਮੇ ਦਾ ਵਿਗਾੜ, ਮੰਦ ਅਗਨੀ, ਨੇਤਰਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿਕ ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ॥

ਨਵੇਂ ਤਪ ਵਾਲਾ, ਅਤੀਸਾਰ, ਅਫਾਰਾ, ਹੈਜ਼ਾ, ਆਦਿਕ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਲਈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਾਦ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਵਰਜਿਤ ਹੈ।

ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਤੇ ਪਿਛੋਂ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅਛੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਗਿੱਲੇ ਸਰੀਰ ਬਸਤਰ ਪਹਰਨ ਤੇ ਖੁਜਲੀ ਆਦਿਕ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਕ ਦੋ ਬੁੱਕ ਜਲ ਦੇ ਪਾਏ ਅਤੇ ਬੱਸ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ਼ਨਾਨ ਖੂਬ ਖੁਲ੍ਹੇ, ਸਾਫ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ ਜਲ ਭੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਖੂਬ ਸਾਫ ਰਖਣੇ ਚਾਹੀਏ ਹਨ। ਕੇਸੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਾਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਭੀ ਵੱਡੇ੨ ਨਹੀਂ ਰਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਨਾ ਕਟਾਉਣ ਨਾਲ ਭੀ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸਿਵਾ ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਆਵੇ ਝਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਰੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ,

ਕਿਉਂਕਿ ਰੁਕੀ ਹੋਈ ਮੈਲ ਜ਼ਹਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਦਾਤਣ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਆਦਿ ਭੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਮੰਜਨ ਜਾਂ ਦਾਤਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦ ਹਨ, ਪਰ ਮੰਜਨ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਦੰਦ ਹੀ ਸਾਫ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੀਭ ਨਹੀਂ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਦਾਤਣ ਚੀਰਕੇ ਜੀਭ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਫਾਈ



ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੋ ਚੁਕਿਆ। ਹੁਣ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਦਾ ਤੀਜਾ ਅੰਗ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੁਰਾਕ ਉੱਤੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਬਲ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਰੀਰ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਉਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਬਾਬਤ ਜਾਨਣ ਜੋਗ ਦੋ ਚਾਰ ਗੱਲਾਂ ਇਥੇ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ।

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਬਾਬਤ ਭਾਰਤ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅਦਭੁਤ ਖਿਆਲ ਹਨ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿਚਾਰ ਹਿੰਦੂ ਕਰਦੇ ਹਨ—ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੂਰਬੀ ਹਿੰਦੂ

ਇੰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ "ਅੱਤ" ਕਰਨੀ ਭੀ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਸੇ ਮਤਲਬ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਡੱਡੂ ਵਾਂਗ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨ੍ਹਾਉਂਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇ ਬਦਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਭੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਜੇਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਦਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਡੁੱਬ ਗਏ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸਦਾ ਅਸਲੀ ਮਤਲਬ ਸਾਡੇ ਹੱਥੋਂ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਬੀ ਭਾਰਤਵਾਸੀ ਪੂੜੀਆਂ ਦਾ ਟੋਕਰਾ ਨਾਈ ਦੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਧਰਕੇ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਉਥੇ ਚੌਂਕਾ ਪਾਕੇ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਸੋਚਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਨਾਈ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਹਨ ਜੇਹੜਾ ਕਿ ਕਈ ਮੀਲ ਤੱਕ ਟੋਕਰਾ ਸਿਰ ਤੇ ਰਖਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅ` ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਸਭ ਦੀ ਹਜਾਮਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਉਡ ਕੇ ਲਗ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧ ਤੋਂ ਬਲਿਹਾਰੀ ! ਅਜੇਹੇ ਕਈ ਨਿਕੰਮੇ ਆਚਾਰ

ਪੂਰਬੀ ਹਿੰਦੂਆਂ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ। ਸੋ ਇਸ ਤਰਾਂ ਲਕੀਰ ਖਿੱਚਨ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਆਖਦੇ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਸਦੇ ਹਾਂ।

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਟੀ ਜਿਸ ਆਟੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਬਨਾਈ ਗਈ ਹੈ ਉਹ ਸਾਫ ਹੈ ਯਾ ਨਹੀਂ? ਅਨਾਜ ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਸੜਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ? ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਕੰਕਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ? ਜੇਕਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖੂਬ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਸੁਧ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਫ ਰਸੋਈ ਨਹੀਂ ਬਨਾਈ ਗਈ ਅਰਥਾਤ ਆਟਾ ਦਾਲ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਾਫ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਅਜੇਹੀ ਖੁਰਾਕ ਅਸ਼ੁੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਰੋਟੀ ਦੀ ਵਸਤ ਸਾਫ ਨਹੀਂ–ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਿਟੀ ਅਤੇ ਕੰਕਰਾਂ ਭੀ ਨਾਲ ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ–ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਪੈ ਜਾਨਗੇ, ਪਾਂਡੂ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸਾਰਾ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਗਨੀ ਮੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਦੁਬਲਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਖੂਬ ਸੋਚ ਸਮਝਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼

ਖੂਬ ਸਾਫ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਾ ਜਾਣੀਏਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਹੀ ਜ਼ਹਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਦੀ ਚੀਜ਼ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।

ਦੂਜੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਰਸੋਈ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਾਫ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਰਸੋਈਆ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸਾਫ ਹੋਣ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਰਥੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਰਸੋਈ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਾਫ ਅਤੇ ਅਰੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹ। ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਜੇਹਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸਦਾ ਅਸਰ ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਪਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰਸੋਈਏ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਕੁਝ ਨਾਂ ਕੁਝ ਅਸਰ ਕਰ ਜਾਵੇਗੀ। ਰਸੋਈਏ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਖਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਖੰਘ, ਦੇਦਰ, ਕੋੜ੍ਹ, ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਅਜੇਹੀਆਂ ਹੋਰ ਉੱਡਕੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੇ ਸਿਵਾ ਛੂਤ ਛਾਤ ਦਾ ਝੂਠਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ਫਲ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਇਥੋਂ ਤਕ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੋਯਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਦਾ ਤੀਜਾ ਅੰਗ ਸੀ। ਹੁਣ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਦੇ ਚੌਥੇ ਅੰਗ 'ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਸਫਾਈ' ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ

ਘਰ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਭੀ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਘਰ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਪਰ ਭੀ ਜੇਕਰ ਕੱਪੜੇ ਮੈਲੇ, ਬਦਬੂ ਦਾਰ ਹੋਏ ਤਾਂ ਸਫਾਈ ਕੁਝ ਭੀ ਨਾ ਹੋਈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸਿਆਣੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਭੀ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਅਪਣੇ ਪੈਹਨਣ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੇਕਰ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਅਚਰਜ ਹੀ ਕੀ ਹੈ? ਅਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਹੀਂ ਵਿਗੜੇਗੀ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸ ਦੀ ਵਿਗੜੇਗੀ? ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਅਪਣੀ ਅਰੋਗਤਾ ਠੀਕ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੁਣ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਸਫਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ੨ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜਾ ਭਾਵੇਂ ਊਨੀ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਸੂਤੀ, ਪਰ ਹੋਵੇ ਸਾਫ। ਮੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਅਤੇ ਭਾਫ ਆਦਿਕ ਦੇ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਵੱਡੀ ਬਦਬੂ ਆਯਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਓਹ ਬਦਬੂ ਪੌਣ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਪੌਣ ਸੁਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਜਾਕੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸਿਵਾ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਦਾ ਖੁਦ ਅਪਣਾ ਮਨ ਹੀ ਮੈਲਾ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਸਨੂੰ ਅਪਣੇ ਪਾਸ ਬਿਠਾਉਣੋਂ ਨੱਕ ਭਹੁੰ ਚਾੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਸਦਾ ਸਾਫ, ਨਿਰਮਲ ਅਤੇ

ਸ਼ੁੱਧ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜਾ ਮੈਲਾ ਹੋਵੇ, ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜੇਹ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਛੋਹ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਦਬੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਖਰਾਬ ਹਵਾ ਦੇ ਅਸਰ ਕਰ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਪੌਣ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, । ਅਜੇਹੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਤੇ "ਅਪਵਿੱਤ੍ਰ। ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਵਾ:" ਕਰਕੇ ਦੋ ਚਾਰ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਛਿੜਕਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਲ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਖਰਾਬ ਹਵਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਓਹ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣ ਅਤੇ ਧੁੱਪੇ ਸੁਕਾਇਆਂ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੂਤ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਊਨੀ ਕੱਪੜੇ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਵਿਗੜਦੇ, ਅਰਥਾਤ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਮੈਲੇ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਊਨੀ ਉੱਨੀ ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਯਾ ਇਉਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸੂਤੀ ਕਪੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਮੈਲ ਅਤੇ ਪੌਣ ਦਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਊਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਪਿਛੋਂ ਅਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ। ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਾ ਅੱਠ ਦਿਨ ਤਕ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਮੈਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਊਨੀ ਕੱਪੜਾ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਭੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟੋ ਤਾਂ ਝੱਟ ਭਿੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਊਨੀ ਉਤੇ ਪਾਓ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਭਿੱਜਦਾ,

ਬਲਕੇ ਪਾਣੀ ਉਸ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਲੱਗਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ" ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਵਰਖਾ ਵਿੱਚ ਉਨੀ ਕੱਪੜਾ ਓਵਕੇ ਬਾਹਰ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੂਤੀ ਕਪੜੇ ਭਿੱਜਣੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖਪਾ ਲੈਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਵਾਯੂ ਵਿੱਚ ਉਡਦੇ ਹੋਏ ਗੰਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਉੱਤੇ ਛੇਤੀ ਅਸਰ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਲ, ਮਿੱਟੀ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਪੌਣ ਦਾ ਅਸਰ ਇੰਨੀ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾਂ ਸੂਤੀ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਵਿਚਾਰਕੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਤਤ੍ਵ ਦਰਸ਼ੀ ਰਿਖੀਆਂ ਨੇ ਉਨੀ ਬਸਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਤੀ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਮੰਨਿਆਂ ਹੈ।

ਰੇਸ਼ਮੀ (ਟੱਸਰੀ) ਬਸਤ੍ਰ ਪਹਿਰਨ ਕਰਕੇ ਬਾਦੀ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਬਾਈ ਰੋਗਾਂ (ਪਲੇਗ ਆਦਿਕ) ਦੇ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਪਰਮਾਣੂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਆਦਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿਖੇ (ਮੁਰਦੇ ਨਾਲ) ਜਾਵਨ ਤੇ ਅਸ਼ੁੱਧ ਵਾਯੂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੇ ਆਮ ਬਸਤ੍ਰਾਂ ਦਾ ਸੁੱਧ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਰੇਸ਼ਮੀ ਬਸਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਪੈਹਰਨ ਤੇ ਅਜੇਹੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸੱਕਦੇ। ਬਿਗੜਾ ਹੋਇਆ ਹਵਾ ਤਬਾ ਪਲੇਗ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੇ ਸੂਤੀ ਬਸਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਵਿਖ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਜਲ

ਨਾਲ ਧੋਵਨ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪੰ੍ਤੂ ਟਸਰੀ (ਰੇਸ਼ਮੀ) ਬਸਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਧੀ ਥੋੜੀ ਧੁਪ ਲਗਵਾ ਦੇਣ ਤੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੰਗ ਸੁਫ਼ਿਆਨਾ ਉੱਤਮ ਮੰਨਿਆਂ ਹੈ। ਅਜੇਹੇ ਬਸਤ੍ਰਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਵੈਦਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ "ਕੌਸ਼ੇਯ" ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਸਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਪੈਹਰਨ ਤੇ ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ, ਜਠਰਾ ਅਗਨੀ ਦੀ ਉੱਤਮਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟੇ, ਟੱਸਰੀ, ਊੱਨੀ, ਪਸ਼ਮੀਨੇ ਆਦਿਕ ਦੇ ਗਰਮ ਬਸਤ੍ਰ ਪੈਹਰਨੇ ਉੱਤਮ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਥ੍ਰੀਕ ਲੋ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਗਾਹੜਾ ਸਫੈਦ ਕੋਕਨੀ ਯਾ ਹਲਕਾ ਮੋਤੀਆ ਰੰਗ ਪੈਹਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਰਖਾ ਰਿਤੂ (ਸਾਵਣ, ਭਾਦਰੋਂ) ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਫੈਦ ਗਾੜ੍ਹਾ ਬਸਤ੍ਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਨਵੀਨ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਬਸਤ੍ਰ ਯਸ਼ ਕਰਤਾ, ਕਾਮਨਾ ਪੂਰਣ ਕਰਤਾ, ਉਮਰ ਨੂੰ ਵਧਾਵਨ ਵਾਲਾ, ਅਨੰਦ ਦਾਤਾ, ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਤਾ, ਤ੍ਵਚਾ (ਖਲੜੀ) ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਲੀਨ ਬਸਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਪੈਹਰਨ ਤੇ ਖੁਰਕ, ਕ੍ਰਿਮ, ਗਲਾਨੀ, ਅਗਨੀ ਮੰਦਤਾ, ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੱਦ੍ਰਤਾ ਵ ਅਸ਼ੋਭਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਕੇਹਾ ਕੱਪੜਾ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਭੀ ਇਥੇ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਇਕ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਰਥਾਤ ਕੱਚਾ ਫਰਸ਼ ਲੇਪਣ ਦਿੱਤਿਆਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਕਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਤਿਆਂ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਕਪੜੇ ਭੀ ਇਕ ਤਰਾਂ ਤੇ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ

ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਸਰੀਰ ਭੀ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਅਰਥਾਤ ਥਿੰਧਾ ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਤਿਆਂ ਸਾਫ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਠੰਢੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਭੀ ਸਫਾਈ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਭੀ ਕਈ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਧੋਤਿਆਂ ਸਾਫ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

੧–ਜੇ ਕਪੜਾ ਬਹੁਤ ਸਾਫ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਰਥਾਤ ਕਿਸੇ ਮੈਲੇ ਕੁਚੈਲੇ ਬਦਬੂਦਾਰ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਛੋਹ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖਾਲੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਗਾਲਕੇ ਸੁਕਾਇਆਂ ਹੀ ਉਹ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਗੰਦੇ ਪਰਮਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਣਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਥਵਾ ਸੁਕਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ।

੨–ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਥਿੰਧਾ ਲਗ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੇਲ ਨਾਲ ਮਿਲਿਆ ਹੋਯਾ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਲਗਿਆ ਹੋਯਾ ਹੋਵੇ ਉਸਦੀ ਸਫਾਈ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਉਸਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਗਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਦੀ ਥਿੰਧਿਆਈ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ।

੩–ਰੇਸ਼ਮੀ ਅਤੇ ਊਨੀ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੇਹ ਜਾਂ ਰੀਠਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਦਾ ਚੌਥਾ ਅੰਗ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਘਰ, ਸਰੀਰ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਵਰਨਨ ਉਪਰ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਅੰਗ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਅੰਨ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਵੱਧਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਜਲ ਹੈ। ਅੰਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਸ ਵੀਹ ਦਿਨ ਤਕ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੋ ਘੜੀਆਂ ਤਕ ਭੀ ਪਾਣੀ ਨਾਂ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਜੀ ਨੂੰ ਆ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਹੋਠ ਸੁੱਕਣ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਜੀਭ ਆਕੜਨ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨਿਕਲਣ ਤੱਕ ਦੀ ਘੜੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਇਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਦੋ ਚਾਰ ਦਿਨ ਤਕ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਰ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਲਕੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੋ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਾਰ ਬੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰਿਖੀਆਂ ਨੇ ਜਲ ਦਾ ਨਾਮ "ਜੀਵਨ" ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਹੀ ਜਲ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਇਸ ਪਰ ਗੁਰਵਾਕ ਭੀ ਹੈ "ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਜੀਉ ਹੈ ਜਿਤ ਹਰਿਆ ਸਭ ਕੋਇ।" ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀ ਕੀ ਕੋਈ ਭੀ ਜੀਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।

ਅਜੇਹੇ ਜੀਵਨ ਰੂਪ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਕਿੰਨੀਕੁ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿੰਨੇ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਮੂਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਭੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਦਾ ਤੇ ਜੇਹਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲੇ ਅਸੀਂ ਝੱਟ ਗਟਕਾ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਬੁਰੇ ਦਾ ਕੁਝ ਭੀ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬਿਰਥਾ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਕਲ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਫਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸੋਚ ਸਕੇ। ਪਰ ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਤੋਂ ਕੁਝ ਭੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਸਾਡੀ ਰਾਇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਆਖਣਾ ਹੀ ਭੁੱਲ ਹੈ।

ਜੇਹੜਾ ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਖਾਣ ਅਤੇ ਨ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਬੇਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਵੱਡੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ, ਕੂੜਾ, ਬਦਬੂ ਆਦਿਕ ਬੁਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਉਹੋ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪੌਣ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਥੋਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਭੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਕੇ ਅਤੇ ਛਾਣਕੇ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਬਾਲਣ ਅਤੇ ਛਾਣਨ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ੨ ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਜੇਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਖਰਾਬ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਰੋਗ ਖਰਾਬ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਹੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਕਿੰਨਿਆਂ ਹੀ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇਹਾ ਕੁ:—ਮੂਰਛਾ, ਦਾਹ, ਤ੍ਰੇਹ, ਉਲਟੀ, ਥਕੇਵਾਂ, ਅਰੁਚੀ, ਮੁਜ਼ੂਬਾ, ਆਲਸ, ਮਦਾਤ੍ਯ (ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਰੋਗ) ਅਤੇ ਪਾਂਡੂ ਆਦਿਕ ਰੋਗ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਾਬਤ ਦੋ ਚਾਰ ਜਾਨਣ ਜੋਗ ਗੱਲਾਂ ਇਥੇ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ:—

੧. ਪਾਣੀ ਅਜੇਹੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਅਜੇਹਾ ਰੋਗੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਿਸ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਉਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ। ਜੇਹਾ ਕੁ:—ਕੁਸ਼ਟੀ, ਖੁਰਕ, ਦਮੇਂ ਦੇ ਰੋਗ ਵਾਲਾ ਫੋੜੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਗਰਮੀ (ਆਤਸ਼ਕ) ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜੇਹੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਵਾਯੂ ਨਾਲ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਪਰਮਾਣੂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ॥

੨. ਪਾਣੀ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸਦਾ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਪੁਣਕੇ ਹੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਧਰਮ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਭੀ ਹੁਕਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਵਸਤ੍ਰ ਪੂਤੰ ਜਲਾ: ਪਿਵੇਤ"

ਅਰਥਾਤ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਛਾਣਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਵੇ । ਸ਼ਾਯਦ ਧਰਮ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ "ਅਹਿੰਸਾ ਪਰਮੋ ਧਰਮਾਂ" ਮੰਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਪਾਈ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਨੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਅਪਵਿਤ੍ਰ ਪਾਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰਿਖੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਯਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਉਪਯੋਗੀ ਆਗਯਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਤੇ ਉਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਵਡਿਆਂ ਦੀ ਆਗਯਾ ਭੰਗ ਰੂਪ ਪਾਪ ਦੇ ਭੀ ਭਾਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ੍ਵਾਰਥ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਰਥ ਦੋਵੇਂ ਸੌਰਨ ਕੌਣ ਤਯਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਦ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਲੋੜੀਏ? ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਰਣਨ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਫੇਰ ਕਰਾਂ ਗੇ। ਇੱਥੇ ਸਿਰਫ ਇਹੋ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਸਾਫ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

੩. ਜਿਸ ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਖੂਹ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਫ ਕਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਫ ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਹੋਰ ਭੀ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿੱਟੀ, ਕੂੜਾ ਸਭ ਕਢਾ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਭਾਂਡੇ, ਘੜੇ ਆਦਿਕ ਬਹੁਤ ਸਾਫ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਖੂਹ ਭੀ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਭਾਂਡਾ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਖੂਬ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜਾ ਖੂਹ ਹਰ ਸਾਲ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਉੱਸਦਾ ਪਾਣੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਉਸਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਓਹ ਜ਼ਰੂਰ ਰੋਗੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਖੂਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਭੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ॥

ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਘਰ, ਸਰੀਰ, ਖੁਰਾਕ, ਕੱਪੜ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਦੇ ਪੰਜ ਅੰਗ ਪੂਰੇ ਹੋ ਗਏ, ਹੁਣ ਛਵੇਂ ਅੰਗ ਪੌਣ ਦੀ ਸਫਾਈ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪੌਣ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਜਿਸਤਰਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਅੰਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸੇਤਰਾਂ ਬਲਕਿ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਵੱਧ ਸਾਨੂੰ ਪੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅੰਨ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੋ ਚਾਰ ਦਿਨ ਅਥਵਾ ਦੋਚਾਰਘੜੀਆਂ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪੌਣ ਦੇ

ਬਿਨਾਂ ਦੋ ਚਾਰ ਪਲ ਭੀ ਨਹੀਂ ਜੀਉ ਸਕਦਾ। ਸੱਚ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਪੌਣ ਹੀ ਅਸਲੀ ਜੀਵਨ ਹੈ, ਪੌਣ ਹੀ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਨੂੰ ਥੰਮ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਉਂਦੇ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਦ ਕਦੇ ਪੌਣ ਘੱਟ ਚਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੌਣ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਵਾਯੂ ਜਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਰੋਗ ਵਾਯੂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉੱਨੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਵਿੱਚ ਵਾਯੂ ਦੀ ਮਹਿਮਾਂ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਵਰਣਨ ਅਸੀ ਅੱਗੇ ਚੱਲਕੇ ਕਰਾਂਗੇ। ਇੱਥੇ ਕੇਵਲ ਇੰਨਾਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਪੌਣ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਕੇਡੀ ਲੋੜ ਹੈ ?

ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਪੌਣ ਸੈਂਕੜੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਾਯੂ ਸ਼ੁੱਧੀ ਉੱਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਸਾਫ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਰੋਗ ਰਖਜਾ ਲਈ ਵਾਯੂ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦਾ ਉਪਾਉ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਉਹ ਉਪਾਉ ਕੇਵਲ ਸੰਛੇਪ ਮਾਤ੍ਰ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ

ਖੁਲ੍ਹੀ ਔਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇ । ਗੰਦੀਆਂ ਮੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਬਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਵਨ, ਤੇ ਸੁਗੰਧਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਯੋਗ ਵਰਤਾਰਾ ਰਹੇ ।

ਇਸ ਤਰਾਂ ਘਰ, ਸਰੀਰ, ਖੁਰਾਕ, ਕਪੜਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਵਾਯੂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਹੈ ? ਇਸੇ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਅਰੋਗ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਇਸੇ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਰਮਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਰੋਗਤਾ ਕਾਇਮ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਲਈ ਇਸ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਉੱਤੇ ਖੂਬ ਧਿਆਨ ਦਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬਾਹਰੀ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਤ੍ਰੀਵੀ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਦਾ ਭੀ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਸੋ ਹੇਠ ਅੰਤ੍ਰੀਵੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਅੰਤ੍ਰੀਵੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ

"ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ" ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਅਰ ਮਨ ਨੂੰ ਅਤੀ ਅਨੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਡੂੰਘੇ ਭੇਦ ਨੂੰ ਸਮਝਨ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਤਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਹਰ ਪੈਹਲੂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘਟ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਰ ਸਾਡੇ ਖ਼ਯਾਲ ਤੇ ਚਾਲ ਚਲਨ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਗੁਣ ਪੁਣੇ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਵਨ ! ਅੰਤ੍ਰੀਵੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਭੀ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:—

੧ ਮਨ ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ।

੨—ਸਰੀਰ (ਜਿਸਮ) ਦੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ।

੩ - ਆਤਮਾਂ ਦੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ।

ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਇੰਨੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ਯਾਲ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਚਾਹੁਣ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਿਆਲ ਹੀ ਹਨ ਜੋ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਭਲਾ ਬਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਇਕ ਦੈਵੀ ਮਹਾਤਮਾਂ ਦੀ ਪਦਵੀ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਖਿਆਲ ਹੀ ਹਨ ਜੋ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਬਨਾਕੇ ਇੱਕ ਨੀਚ ਤੋਂ ਨੀਚ ਪਾਪੀ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਖਿਆਲ ਹੀ ਆਦਮੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਾਥੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਰ ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖ਼ਯਾਲ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਡਰਪੋਕ ਅਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਧਾਰਨ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨਾ ਭੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਿਆਲ ਹੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪੱਥਰ ਚਿੱਤ, ਕਠੋਰ ਅਤੇ ਬੇਰੈਹਮ ਬਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਖਿਆਲ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਕੋਮਲ ਚਿੱਤ, ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਆਤਮਾਂ ਅਤੇ ਪਰਾਣੀ ਮਾਤ੍ਰ ਨੂੰ ਅਪਨਾ ਆਪ ਸਮਝਨ ਵਾਲਾ ਬਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਖਿਆਲ ਹੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਨੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੁੜ੍ਹਦਾ ਤੇ ਸੜਦਾ ਰੈਹਨ ਵਾਲਾ,

ਅਤੇ ਖਿਆਲ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਸਦਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਅਰ ਹਸਮੁਖ ਚੇਹਰੇ ਵਾਲਾ ਬਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।ਗੱਲ ਕੀ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਖਿਆਲ ਕਰੀਏ ਇਹੋ ਮਲੂਮ ਹੋਵਗਾ ਜੋ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ "ਖਿਆਲ" ਹੀ ਰਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪਰਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਪੈਹਲੇ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ (ਵਿਚਾਰਾਂ) ਦੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ। ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਰੱਖਨ ਦੇ ਯਤਨ ਵਿੱਚ ਰਹੇ, ਬੁਰੇ ਖਯਾਲਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਭੀ ਥਾਉਂ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਖਯਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਰਖਨ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਸਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:—

੧—ਸਦੀਵ ਕਾਲ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੇਕ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਲਾਈ ਰੱਖਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵੇਹਲਾ ਬੈਠਨਾ ਹੀ ਬੁਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ ਅਰ ਮਨ ਨੂੰ ਮਲੀਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ॥

੨—ਅਪਨੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜੋ ਸਮਾਂ ਵੇਹਲਾ ਮਿਲੇ ਉਸਨੂੰ ਨੇਕ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ, ਮਨ ਨੂੰ ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਵਨ ਵਾਲੇ ਨੇਕ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਪੁਸਤਕ ਅਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਢੰਗ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਅਰ ਕੌਮ ਦੇ ਸੁਧਾਰਕ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੩—ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਖੋਟੇ ਅਰ ਮੰਦੇ ਕਰਮਾਂ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰੇਹਨ ਦਾ ਯਤਨ

ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉੱਥ ਸਾਧਾਰਣ ਮਿਲਾਪ ਹਰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਨੇਕੀ ਦਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਭੀ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਸਾਂਝ, ਵਿਹਾਰ, ਬਹੁਤਾ ਓਠਣਾ ਬੈਠਣਾ ਨੇਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਗਤ ਭੀ ਇਕ ਬੜੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਅਰ ਆਦਮੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨੇਕੀ ਜਾਂ ਬਦੀ ਵਲ ਪਲਟਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪੁਕਾਰ ਪੁਕਾਰ ਕੇ ਡੰਕੇ ਦੀ ਚੋਟ ਨਾਲ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ:- "ਸੰਗਤ ਕੀਚੈ ਸਾਧ ਕੀ ਅੰਤ ਹੋਇ ਨਿਰਬਾਹ। ਸਾਕਤ ਸੰਗ ਨ ਕੀਚਈ ਜਾਂਤੇ ਹੋਇ ਵਿਨਾਹ।" ਤਥਾ-"ਸਾਕਤ ਸੰਗ ਨ ਕੀਚਈ ਦੂਰੋ ਜਾਈਐ ਭਾਗ।"ਕਿਉਂਕਿ"ਬਾਸਨ ਕਾਰੋ ਪਰਸੀਐ ਤਉ ਕਿਛੁ ਲਾਗੈ ਦਾਗ।"ਇਕਸਿਆਣੇ ਦਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੇਤੇ ਰਖਣ ਵਾਲਾ ਮੇਹਣਾ ਹੈ: -"ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਕਦ ਆਖਿਆ ਸਾਕਤ ਕੇ ਸੰਗ ਬਹੁ। ਨਦੀ ਵਹਿੰਦੜੀ ਡੁੱਬ ਮਰ ਸਾਕਤ ਸੰਗ ਨ ਗਹੁ।" ਅਨ-ਆਈ ਮੌਤੇ ਮਰ ਜਾਣਾ ਚੰਗਾ, ਪਰ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਾਂ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ"ਸਤਿ-ਸੰਗ" ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹਿਮਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਰ ਖੋਟੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਸਰਪ ਦੀ ਤਰਾਂ ਦਸਿਆ ਹੈ।

੫. ਬੁਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਵਸੀਲਾ। ਬੁਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਇਕ ਪੱਕਾ ਤੇ ਲੋਹੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਕਰੜਾ ਕਿਲਾ। ਬੁਰੇ

ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਸੈਨਾਂ ਨੂੰ ਮਲੀਆ ਮੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਬਲਵਾਨ ਫੌਜ।ਤੇ ਇਸ ਨਾ ਮੁਰਾਦ ਦੁਸ਼ਮਨ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਰਖਯਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਗ ਸੰਗ ਰਹਿਣੇ ਵਾਲਾ ਬਲਵਾਨ ਤੇ ਜੋਧਾ Body guard (ਬਾਡੀਗਾਰਡ)

ਅਰਦਾਸ ਹੈ,ਜੋ ਅਸੀ ਨਿੱਤਨੇਮ ਕਰਨ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ, ਸੰਝ ਨੂੰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸੌਂਦੀ ਵੇਰ ਉਸ ਸੱਚੇ ਪਿਤਾ,ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂਜੇ ਇਹ "ਬੇਨਤੀ" ਸਚੇ ਹਿਰਦੇ ਅਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸਵਾਸ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਦ ਬੁਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਡਾਇਣ ਤੋਂ ਬਚਨ ਵਾਸਤੇ ਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦਾ ਸੋਮਾਂ ਬਣਕੇ ਇਕ ਉੱਚੀ ਪਦਵੀ ਪੁਰ ਪਹੁੰਚਨ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਬਰ-ਦਸਤ ਤੇ ਉੱਤਮ ਵਸੀਲਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਇਕਾਗਰ ਅਰ ਨਿਰਮਲ ਹਿਰਦੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲੀ ਹੋਈ ਬੇਨਤੀ ਓਹ ਕੁਛ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਉਸਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਮੱਥ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਬੇਨਤੀ ਤੀਬਰ ਪਰ ਕੋਮਲ, ਵਿਰਾਗ ਮਈ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਦੀ ਆਸ ਵਿੱਚ ਗਦ ਗਦ ਹੋਏ ਹਿਰਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹ, ਜਿਸਤਰਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਆਪ ਬੇਨਤੀ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਵੱਲ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ:-

ਜੈਤਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ਵਾਰ

ਮੇਲਿ ਲੈਹੁ ਦਇਆਲ ਢਹਿ ਪਏ ਦੁਆਰਿਆ। ਰਖਿ ਲੇਵਹੁ ਦੀਨ ਦਇਆਲ ਭ੍ਰਮਤ ਬਹੁ ਹਾਰਿਆ। ਭਗਤਿ ਵਛਲੁ ਤੇਰਾ ਬਿਰਦੁ ਹਰਿ ਪਤਿਤ ਉਧਾਰਿਆ। ਤੁਝ ਬਿਨ ਨਾਹੀ ਕੋਇ

ਬਿਨਉ ਮੋਹਿ ਸਾਰਿਆ। ਕਰੁ ਗ੍ਰਹਿ ਲੇਹੁ ਦਇਆਲ ਸਾਗਰ ਸੰਸਾਰਿਆ ॥ ੧੬ ॥

ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਪਰਮ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਾਸਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ:—

"ਮਿਥਿਆ ਨਾਹੀ ਰਸਨਾ ਪਰਸ। ਮਨ ਮਹਿ ਪ੍ਰੀਤ ਨਿਰੰਜਨ ਦਰਸ। ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਰੂਪੁ ਨ ਪੇਖੈ ਨੇਤ੍ਰ। ਸਾਧ ਕੀ ਟਹਲ ਸਤ ਸੰਗ ਹੇਤ। ਕਰਨ ਨ ਸੁਨੈ ਕਾਹੂ ਕੀ ਨਿੰਦਾ। ਸਭ ਤੇ ਜਾਨੈ ਆਪਸ ਕਉ ਮੰਦਾ। ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਿਖਿਆ ਪਰ ਹਰੈ। ਮਨ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਮਨ ਤੇ ਟਰੈ। ਇੰਦ੍ਰੀ ਜਿਤ ਪੰਚ ਦੋਖ ਤੇ ਰਹਤ। ਨਾਨਕ ਕੋਟ ਮਧੇ ਕੋ ਐਸਾ ਅਪਰਸ ॥"

ਤਥਾ:— ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੫

"ਅੰਤਰਿ ਗੁਰੁ ਆਰਾਧਣਾ ਜਿਹਵਾ ਜਪਿ ਗੁਰ ਨਾਉ। ਨੇਤ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰ ਪੇਖਣਾ ਸ੍ਰਵਣੀ ਸੁਨਣਾ ਗੁਰ ਨਾਉ। ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਤੀ ਰਤਿਆ ਦਰਗਹ ਪਾਈਐ ਠਾਉ ॥"

ਇਹ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚਲਨ ਤੇ ਬੁਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਵੇਗ ਤੋਂ ਮਨ ਸਦਾ ਬਚਾਉ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਰ ਬਿਨਾ ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਦੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਅਰ ਪਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਮੰਦਾ ਹਾਲ ਅਰ ਅਤਯੰਤ ਕਸ਼ਟ ਦਾਇਨੀ ਦਸ਼ਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਰਖਜਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚਾਰ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ, ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ, ਅਨਕੂਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਸਾਧਨ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ।ਹੁਣ ਅਰੋਗ ਰਖਯਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਉਪਾ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:-

੨—ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਯ

ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਯ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸਤਰਾਂ ਘਰ ਦਾ ਭਾਰ ਨੀਂਹ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉੱਸੇ ਤਰਾਂ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਘਰ ਦਾ ਭਾਰ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਉੱਤੇ ਹੈ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਨੀਂਹ ਕੱਚੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਕਾਨ ਭੀ ਕੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਓਹ ਬਹੁਤ ਦਿਨ ਤਕ ਨਹੀਂ ਟਿਕ ਸਕਦਾ। ਉੱਸੇ ਤਰਾਂ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦੇ ਨਾਂ ਪਾਲਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਘਰ ਕੱਚਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਇਹ ਭੀ ਅਪਣੀ ਪੂਰਣਤਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਵਿਚ ਵਿਚਾਲੇ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਭ੍ਰਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜਿਸਤਰਾਂ ਕੱਚੀ ਨੀਂਹ ਵਾਲਾ ਘਰ ਮਾਮੂਲੀ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਿਨ ਮੌਤੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉੱਸੇ ਤਰਾਂ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਅਰੋਗਤਾ ਸੁਖ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਭੋਗ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਵਾਸਤੇ, ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਸੁਖ ਭੋਗਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਯ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਹੜੇ ਬਾਲਕ ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਯ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਓਹ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਫੇਰ ਨਾਲ ਵਿੱਦਯਾ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਮੂਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਦਾ ਅਰਥ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੀ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਮੂਰਖ ਲੋਕ ਅੱਜ ਕੱਲ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਉਸਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿੱਦਯਾ ਹੀਨ, ਆਲਸੀ, ਚਰਸੀ, ਨਿਰਬੁੱਧ, ਨਿਰਬਲ, ਕੁਸੰਗਤ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਅਜੇਹੇ ਨਾਮਧਰੀਕ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਜੋ ਇੱਕ ਅੱਖਰ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਭਾਰਤਵਰਸ਼ ਵਿਚ ਜਗ੍ਹਾ ੨ ਫਿਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਛੋਟੀ ਜੇਹੀ ਪੋਥੀ ਵਿਚ ਬ੍ਰਹਮ-ਚਰਯ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਵਰਣਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤਾਂ ਭੀ ਇੰਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦਸਾਂਗੇ ਕਿ ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਯ ਕੀ ਹੈ? ਉਸਦੇ ਪਾਲਣ ਤੋਂ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ? ਉਹ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਪਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜਦ ਤਕ ਇਸ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਯ ਦਾ ਪਾਲਣ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਤਦ ਤਕ ਇਸ ਦੇਸ ਦੀ ਕੇਹੀ ਦਸ਼ਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਦ ਤੋਂ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਬੰਦ ਹੋਯਾ ਤਦ ਤੋਂ ਇਸ ਦੇਸ ਦੀ ਕੇਹੀ ਦਸ਼ਾ ਹੋ ਗਈ? ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕਰਾਂਗੇ॥

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮਹਾਤਮਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ੨ ਚਾਰ ਹਿਸੇ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਘੜੀ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਕਿ ਇਹ ਇੰਨੇ ਵਰ੍ਹੇ ਚਲਦੀ ਰਹੇਗੀ, ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਵਿਦਯਵਾਨਾ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਮੁਕੱਰਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਕਰਕੇ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਰ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਵੱਧ ਸਵਾ ਸੌ, ਡੇਢ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ ਤਕ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹੇ, ਪਰ ਗਰੰਟੀ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉੱਪਰ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰਿਖੀਆਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਸ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਆਯੂ ਦੇ ਚਾਰ ਹਿੱਸੇ ਬਰਾਬਰ ੨ ਕੀਤੇ ਹਨ।ਹਰੇਕ ਹਿੱਸਾ ਪੰਝੀ ੨ ਵਰ੍ਹੇ ਦਾ ਹੋਯਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੌਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਇਹ ਹਨ:-ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਯ,ਗ੍ਰਹਸਥ, ਬਾਨ ਪ੍ਰਸਥ ਅਤੇ ਸੰਨਯਾਸ। ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਸ਼੍ਰਮ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਆਸ਼੍ਰਮ ਪਦ ਹਰੇਕ ਨਾਲ ਲਾਯਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਹਾਕੁ "ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਆਸ਼੍ਰਮ" ਸੋ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕੇਵਲ ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਯ ਆਸ਼੍ਰਮ ਦਾ ਹੀ ਵਰਣਨ ਕਰਾਂਗੇ॥

ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਆਸ਼੍ਰਮ ਸਾਰਿਆਂ ਆਸ਼੍ਰਮਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਯ ਠੀਕ ੨ ਨਿਭ ਗਿਆ ਤਾਂ ਹੋਰ ਆਸ਼੍ਰਮ ਭੀ ਨਿਭ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਭੀ ਆਸ਼੍ਰਮ ਨਹੀਂ ਨਿਭ ਸਕਦਾ॥

ਪੰਜ ਜਾਂ ਅੱਠ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ੨੫ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵਿਦਯਾਲਯਾ (ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਆਦਿ ਆਸ਼੍ਰਮਾਂ) ਵਿੱਚ ਰੈਹ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਦਯਾ ਪੜ੍ਹੇ। ਇੰਨੀਂ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸੰਸਾਰੀ ਝਗੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਲ ਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਰਹੇ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਬ੍ਰੱਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਅਰਥਾਤ

੨੫ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਵਿੱਦ੍ਯਾ ਪੜ੍ਹਕੇ ਗ੍ਰਿਹਸਥ ਆਸ਼੍ਰਮ ਵਿਚ ਫੇਰ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਜਦ ਤਕ ਵਿੱਦ੍ਯਾ ਪੜ੍ਹਕੇ ਜਵਾਨ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤਕ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ॥

ਜਦ ਤੱਕ ਇਸ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚਾਲ ਜਾਰੀ ਸੀ, ਅਰਥਾਤ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਸੀ, ਲੋਕ ਇਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਕਰਾਉਂਣਾ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਸਮਝਦੇ ਸਨ, ਤਦ ਤਕ ਇਹ ਦੇਸ਼ ਕੇਹਾ ਸੁਖੀ ਸੀ, ਕੇਹਾ ਉੱਨਤ ਅਤੇ ਵਿਦ੍ਵਾਨ ਸੀ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਆਪ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਇਹ ਦੇਸ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੀ, ਪਹਿਲੇ ਇਥੋਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਸਭਨਾਂ ਦੇਸਾਂ ਦੇ ਗੁਰੂ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਪਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸੂਰਬੀਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੀਰਤਾ ਸੁਣ ਦੇਖਕੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਭਾਰਤਵਰਸ਼ ਦੇ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਨੇ ਇੱਥੇ ਪੈਦਾ ਹੋਕੇ ਇਸ ਦੇਸ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਇਜ਼ਤ ਵਧਾਈ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤਾ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸੁਣਕੇ ਵੱਡੇ੨ ਅਭਿਮਾਨੀ ਬੀਰਾਂ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਮਾਰੇ ਡਰ ਦੇ ਹਥਿਆਰ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਸਹੀ ਕਿ ਇੰਨਾਂ ਪ੍ਰਤਾਪ ਕਿਉਂ ਸੀ? ਪਹਲੇ ਲੋਕ ਅਜੇਹੇ ਨਿਰਭਉ, ਬਲਵਾਨ ਅਤੇ ਹੌਂਸਲੇ ਵਾਲੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਸਨ? ਖੋਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਹਨਾਂ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਬ੍ਰੱਤ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ

ਸੀ। ਇਸਿ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਕੇ ਹੀ ਓਨ੍ਹਾਂ ਅਜੇਹੇ ਔਖੇ ੨ ਕੰਮ ਕਰ ਸੁੱਟੇ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਕੇ ਸਾਡੀ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਕਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫੇਰ ਹੈ। ਜੇਹੜਾ ਦੇਸ ਕਦੇ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿੱਦਯਾਂ, ਕਲਾਂ ਦਾ ਘਰ ਸੀ, ਸੂਰਬੀਰਾਂ ਦੀ ਖਾਣ ਸੀ, ਉਹੋ ਅੱਜ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਉਸਨੂੰ ਪੇਟ ਭਰਕੇ ਰੋਟੀ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਹੋਰ ਤਾਂ ਕੀ।

ਜਦ ਤੋਂ ਇਸ ਦੇਸ ਵਿਚੋਂ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਉੱਠ ਗਿਆ ਜਦ ਤੋਂ ਇਸਦੀ ਅਧੋਗਤੀ ਅਰੰਭ ਹੋਈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਜੇਹੀ ਭਯਾਨਕ ਦਸ਼ਾ ਇਸ ਦੇਸ ਦੀ ਹੈ ਉਸਦੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਰੋਮ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸ਼ੋਕਸਮੁੰਦ੍ਰ ਵਿੱਚ ਗੋਤੇ ਖਾਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਯ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਕੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਾਲਾਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੇਸ ਕਿੰਨਾਂ ਨੀਵਾਂ ਚਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿੰਨਾ ਪਤਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕੇਹਾ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਨਿਰਬੁੱਧ ਅਤੇ ਨਿਰੁੱਦਮੀਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿ ਜਿਸਦੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੰਝੂਆਂ ਦੀ ਧਾਰ ਵਗ ਤੁਰਦੀ ਹੈ। ਏਸੇ ਹੀ ਖਰੜੇ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ ੨੪ ਮਾਰਚ ੧੯੧੭ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਇਕ ੧੩ ਬਰਸ ਦਾ ਬੀਮਾਰ ਲੜਕਾ ਆਯਾ ਜੋ ਆਤਸ਼ਕ ਤੇ ਸੁਜ਼ਾਕ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ ਅੱਤ ਦੁਖੀ ਸੀ, ਏਸਤਰਾਂ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਭਯਾਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਯ ਅਕਸਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬਹਮਚਰਯ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਨਾਲ ਬੁੱਧ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਬਲ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਹੌਸਲਾ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ ਭੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਨਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਵਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਹੜੇ ਬੱਚੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਆਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਓਹ ਨਾਂ ਪੂਰੀ ਵਿੱਦਯਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਓਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹੀ ਬਲਵਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਨਾਂ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਸਦਾ ਲਈ ਆਪਣਾ ਡੇਰਾ ਜਮਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਤਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਜੇ ਹੋਈ ਭੀ ਤਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਹਾ ਬੀਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇਹਾ ਹੀ ਬੂਟਾ ਉੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਹਾ ਨਿਰਬੁੱਧੀ, ਨਿਰਬਲ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਾਲਾ ਪਿਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇਹੀ ਹੀ ਸਗੋਂ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਵੱਧ ਉਕਤ ਦੋਸ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਸੰਤਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਬਨਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸੰਤਾਨ ਨੂੰ ਸੁੰਦ੍ਰ, ਬਲਵਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਾਂਗੇ ਤਦ ਤਕ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਅਰੋਗਤਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਿਆਹ ਨਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ੨੫ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ

ਸੰਸਾਰੀ ਪੌਣ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖਕੇ ਵਿੱਦਯਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਸਦਾ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੇ ਵਿਆਹ ਛੇਤੀ ਭੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਦ ਸੰਤਾਨ ਨੂੰ ਭੈੜੇ ਖਯਾਲਾਂ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁੱਡੀ ਗੁੱਡਿਆਂ (ਬਾਲਕ ਨੂਹਾਂ ਪੁੱਤ੍ਰਾਂ) ਤੋਂ ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਆਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਰ ਸੁਧਾਰਕ ਜੀਵਨ ਰੱਖਯਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਾਨ ਸੁਣਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਭੈੜੇ ਖਯਾਲ ਦੱਬੇ ਰਹਿਣ।

ਇਥੋਂ ਤਕ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੀਜੇ ਉਪਾ "ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ" ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

੩-ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ

ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਭੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਵ ਦੇ ਅਨਕੂਲ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ, ਅਰਥਾਤ ਜਿਸਦੇ ਖਾਧਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕੇਵਲ ਭੁੱਖ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ॥

ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਿੰਨੇ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਓਹ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ

ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ, ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਖੂਬ ਖਬਰਦਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ ਓਹ ਜ਼ਰੂਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਦੇ ਵਰਣਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਲਿਖ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੈ, ਦੂਜੀ ਇਹ ਕਿ ਰੋਟੀ ਸੜੀ, ਸੁੱਕੀ, ਬੇਹੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬੇਹੀ ਰੋਟੀ ਪੌਣ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਚਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਸੜਿਆ ਬੱਸਿਆ ਅੰਨ ਭੀ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੁੱਖੀ ਸੁੱਖੀ ਰੋਟੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਚਣ ਦੇ ਸਿਵਾ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸੂਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੜਿਆ ਬੱਸਿਆ, ਬੇਹਾ ਸੇਹਾ ਅੰਨ ਕਦੇ ਨਾਂ ਖਾਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਕਾਰੀ ਅੰਨ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਭਾਵ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਜੇਹਾ ਅੰਨ ਖਾਣ ਦੇ ਬਿੱਲ ਕੁੱਲ ਅਯੋਗ ਹੈ, ਇਸਤੋਂ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੀਜੀ ਗੱਲ ਅਨੁਕੂਲ ਭੋਜਨ ਲਈ ਇਹ ਵਿਚਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਰੋਟੀ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਓਹ ਕੇਹੀ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਉਸਦਾ ਗੁਣ ਕੀ ਹੈ? ਜਿਸਦਾ ਗੁਣ ਅਪਣੇ ਸੁਭਾਵ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਜੋ ਅਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਓਹੋ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਓਹੋ ਅਨੁਕੂਲ ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਵ ਪਿੱਤੀ ਹੈ, ਗਰਮੀ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ